



CLUB DE MARCHE NORDIQUE



Les avantages qui démontrent qu'elle est supérieure à la marche ordinaire :

1. La marche nordique, c'est une marche athlétique, pratiquée avec des bâtons pour favoriser la propulsion. Un peu comme en ski de fond... Résultat : tout le haut du corps est mis à contribution. Mieux : grâce au concours des bâtons et au mouvement complet qu'ils nécessitent, les principaux groupes musculaires et articulaires du corps sont à l'œuvre – bras, pectoraux, épaules, cou, dos, muscles fessiers, sans oublier les jambes – ce qui en fait un exercice plus « complet » que la marche conventionnelle, en plus d'être ludique et efficace.
2. D'après différents tests, il apparaît en effet que cette technique augmente de 20 à 46% la consommation d'oxygène et calorique. Les plus productifs seront ravis : du point de vue énergétique, 30 minutes de marche nordique équivalent à 50 minutes de marche. Voilà donc une bonne façon de se dépenser plus, en moins de temps!
3. Ce n'est pas tout! En plus d'optimiser la condition physique et de solliciter les groupes musculaires du haut et du bas du corps, la marche nordique présente de nombreux avantages. Elle réduit le stress sur les genoux par rapport au jogging. Elle se pratique très bien en groupe et, dans l'esprit « nordique », permet de varier les conditions à l'infini : sur tous types de terrains, en montagne comme en ville, et en toutes saisons, puisqu'on peut la décliner aux patins à roues alignées, à la marche hivernale ou encore à la raquette à neige.
4. Premier mot qui vient à l'esprit en l'essayant : dynamique. On a l'impression d'être plus dynamique, de marcher plus vite. De plus, on adopte presque automatiquement une bonne posture, les épaules relâchées vers le bas, le dos droit. Et, bien sûr, on gagne en stabilité sur les surfaces glissantes, sans compter l'appui et la puissance supplémentaires dans les montées.
5. Renforce la tonicité générale des chaînes musculaires. La marche (ou la course à pied) et le ski de fond sont connus pour leurs bienfaits sur la santé. Effectivement, ils renforcent globalement votre condition physique. La marche nordique engage toutes les chaînes musculaires dans un même mouvement dynamique. Contrairement à la marche et à la course traditionnelle (qui exploitent surtout les membres inférieurs), l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps (abdominaux, bras, pectoraux, épaules).
6. Améliore les capacités cardio-vasculaires et l'oxygénation. La marche dynamique avec 2 bâtons équivaut, en intensité d'effort, à l'activation cardio-vasculaire d'un petit jogging. Elle assure un entraînement d'endurance efficace et agréable. La consommation d'oxygène augmente jusqu'à 60%.

- 7. Augmente la dépense des calories – aide l'amincissement! La marche nordique aide à l'amincissement. Elle s'adresse tout particulièrement à ceux et celles qui souhaitent accroître leur dépense calorique quotidienne. En impliquant toutes les chaînes musculaires du corps, la marche nordique augmente très sensiblement la dépense énergétique, jusqu'à 40% par rapport à la marche traditionnelle.**

- 8. Fortifie les os – contribue à la prévention de l'ostéoporose. Les os ont besoin d'être soumis à des vibrations pour se fortifier. Le planter des bâtons au sol assure l'optimum de vibrations sans agresser les articulations, surtout si les bâtons sont en fibres composites (carbone/fibre de verre). Les os forts se construisent durant toute la vie !**